

# HƯỚNG DẪN HỮU ÍCH:

Để bắt đầu có sữa mẹ và bổ sung nguồn sữa mẹ khi em bé không bú sữa mẹ.

## HELPFUL HINTS:

For starting and keeping up your breast milk supply when your baby is not breastfeeding.

### Sau khi sinh, một số em bé không bú hoặc không thể bú sữa mẹ.

Sau đây là một số bước quý vị có thể áp dụng để giúp bắt đầu có sữa mẹ và bổ sung nguồn sữa khi em bé không bú sữa mẹ.

- Bắt đầu dùng tay nặn hoặc dùng bơm điện bơm sữa mẹ càng sớm càng tốt (trong vòng 6-12 tiếng đầu tiên) sau khi sinh.
- Nặn sữa ra khoảng 8 lần trong 24 giờ (ít nhất 3 tiếng một lần trong ban ngày và ít nhất một lần vào ban đêm).
- Lúc đầu quý vị có thể không có chút sữa non nào nhưng bơm đều sẽ giúp gia tăng lượng sữa. Dù sữa non ra rất ít cũng có thể cất dành cho em bé. Nhờ y tá giúp quý vị dùng ống tiêm để lấy những giọt sữa non trên núm vú quý vị.
- Khi dùng bơm đơn (mỗi lần một vú), bơm sữa mỗi vú trong 5 phút rồi đổi qua đổi lại trong tổng cộng 20 phút.
- Khi dùng bơm kép (cả hai vú cùng một lúc), bơm khoảng 10-15 phút – lâu hơn nếu thấy sữa vẫn tiếp tục ra.
- Sau khi sữa chảy ra, bơm thêm vài phút (1-2) sau khi đã ngưng chảy sữa.
- Bắt đầu bằng độ bơm (hút) thấp nhất. Tăng dần độ bơm, khi bơm vẫn nên cảm thấy thoải mái. Nếu núm vú bị đau, hạ thấp độ bơm, đổi vú nhanh hơn và bôi một chút chất làm trơn bên trong đầu ống hút úp vào núm vú quý vị.
- Cúi người ra phía trước để sữa chảy vào chai.
- Có thể dùng tay nâng vú trong khi bơm.
- **Để giúp sữa chảy, thử:**
  - đắp nóng. Đắp miếng bông ẩm lên vú trước khi và trong khi bơm
  - xoa bóp vú trước khi bắt đầu bơm và thỉnh thoảng lại xoa bóp trong khi bơm
  - chà nhẹ một núm vú trong khi đang bơm vú bên kia
  - bơm sữa tại nơi thoải mái hoặc bơm bên cạnh giường em bé
  - ngồi xuống và gác chân lên cao trong năm phút trước khi bắt đầu bơm
  - thả lỏng hai cánh tay và lưng và hít nhiều hơi vào sâu từ tốn
  - nhìn hình em bé trong khi bơm
  - nghe một băng thu âm giúp thoải mái mỗi ngày một lần khoảng 10 phút
  - nghe nhạc, đọc sách hoặc nghĩ chuyện vui thú trong khi bơm
  - nghe băng thu tiếng của em bé
  - đắp chăn của em bé lên cánh tay bên phía quý vị đang bơm. Nghĩ đến trọng lượng em bé đè lên cánh tay quý vị, làn da mềm của em bé, v.v...
  - để một ly nước uống gần đó
  - ôm em bé sát vào người khi có thể được và bơm sữa ngay sau đó



**CHILDREN'S & WOMEN'S HEALTH  
CENTRE OF BRITISH COLUMBIA**

AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

4500 Oak Street, Vancouver, B.C. V6H 3N1  
Phone: (604) 875-2282 • Fax: (604) 875-2289

Quý vị có thể thấy sữa cạn bớt đi nếu bơm sữa lâu ngày (2-3 tuần hoặc lâu hơn). Hãy nhờ giúp. Gọi cho Dịch Vụ Sữa Mẹ của Bệnh Viện Nhi  
Đông & Phụ

Nữ tại số 604-875-2282.

**Soạn thảo:**

Dịch Vụ Sữa Mẹ C&W

***Phê Chuẩn:***

Ủy Ban Cố Vấn Giáo Dục Gia Đình  
Bệnh Viện Phụ Nữ

© BC Women's Hospital & Health Centre

**C&W#525 (N/S)**

November, 1990

Revised: March 2007 [Vietnamese]